



実は簡単!! おだし講座

食材のうま味が溶け込んで、料理の味を向上してくれる役割もある「おだし」。でも、作り方や活用方法に悩む方も多いのではないのでしょうか？おだしの凄さと簡単さを知ってもらい、ぜひ皆さんで健康になりましょう♪

第1回

2 / 1 土

10:00~12:00

だしセット
お土産つき

まずは、水出しおだし

簡単に出来る水出しおだしの作り方を教えてもらいます。水出しおだしや味噌汁の試飲もあります!! 習ったことを自宅で実践できるお土産セット付き♪

第2回

3 / 4 火

10:00~12:00

試食あり

天然だしのめんつゆ作り

天然だしを使っためんつゆ作りのデモンストレーションを行います。作っためんつゆを使用した一品試食もします。メニューは当日のお楽しみです♪

講師

くまはら みか
熊原 美香さん
岡山中央水産有限会社
食育インストラクター

定員

各回 16名 (先着順)

対象

どなたでも

場所

岡山市立操南公民館

材料代

各回 500円
(申込時に集金)

託児

各回 5人まで (先着順)
託児料：無料
後日、託児カルテを
郵送します。



申込

操南公民館に来館してください。

問合せ先

操南公民館

TEL：276-7898
岡山市中区藤崎201-4